VISIT…

Вкусно. Быстро. Доступно. Шаг за шагом

САЛАТЫ
для праздника

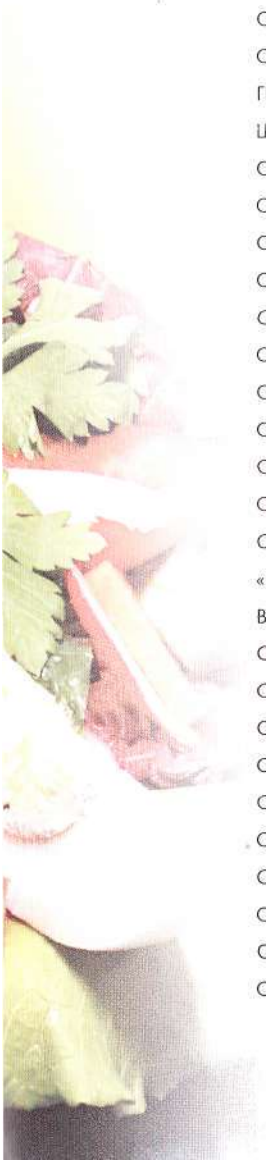
С 16

САЛАТЫ
для праздника

Москва
ЭКСМО
2007

СОДЕРЖАНИЕ

ОВОЩНОЙ САЛАТ	6
САЛАТ ИЗ КРАСНОГО ПЕРЦА И РИСА	8
САЛАТ ИЗ ОГУРЦОВ, ЯИЦ И ЗЕЛЕНОГО ЛУКА	10
САЛАТ «ДЕРЕВЕНСКИЙ»	12
ГРЕЧЕСКИЙ САЛАТ	14
ШОПСКИЙ САЛАТ	16
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	18
САЛАТ «ЧИНГИСХАН»	20
САЛАТ «КУПЕЧЕСКИЙ»	22
САЛАТ ИЗ КОЛЬРАБИ	24
САЛАТ «СТАРОРУССКИЙ»	26
САЛАТ ИЗ СЫРА С ВИНОГРАДОМ И ОРЕХАМИ	28
САЛАТ ИЗ СОЕВОГО БАМБУКА	30
САЛАТ ИЗ ЦВЕТНОЙ КАПУСТЫ С ФАСОЛЬЮ	32
САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ СО СЛАДКИМ ПЕРЦЕМ	34
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ И ГРИБОВ	36
САЛАТ С ОРЕХАМИ И ЧЕРНОСЛИВОМ	38
«ЮКАТАН» – САЛАТ ИЗ АВОКАДО	40
ВИНЕГРЕТ С МЯСОМ	42
САЛАТ «МИМОЗА»	44
САЛАТ РЫБНЫЙ С МОРКОВЬЮ	46
САЛАТ «К УЖИНУ»	48
САЛАТ ИЗ СЕЛЬДИ С ФАСОЛЬЮ	50
САЛАТ МЯСНОЙ С СЫРОМ И ЯБЛОКАМИ	52
САЛАТ ИЗ ВЕТЧИНЫ С ПОМИДОРАМИ	54
САЛАТ СО ШПИНАТОМ И БЕКОНОМ	56
САЛАТ ИЗ КУРИЦЫ С АПЕЛЬСИНАМИ	58
САЛАТ ИЗ КОПЧЕНОЙ КУРИЦЫ С ФАСОЛЬЮ	60
САЛАТ «ОЛИВЬЕ»	62



ОВОЩНОЙ САЛАТ

4 огурца, 4 помидора, 50 г зеленого салата, 50 г зеленого лука, 2–3 моркови.
Для приправы: 100 мл столового уксуса, 100 г оливкового (подсолнечного) масла, 100 мл воды, 4 дольки чеснока, черный и красный молотый перец, соль.

1 Свежие огурцы, помидоры, салат, зеленый лук и морковь вымыть.

2 Нарезать огурцы, помидоры, салат, зеленый лук, морковь нашинковать.

3 Перемешать нарезанные ингредиенты, заправить приправой.

4 **Приправа:** чеснок измельчить, добавить черный и красный молотый перец, соль. Влить оливковое масло, уксус, охлажденную кипяченую воду, размешать, дать настояться.

5 Салат выложить на середину блюда. По краям уложить ломтики помидора.

Помидоры для салатов отбирают спелые, красные, крепкие, их промывают в холодной воде и нарезают ломтиками, кружочками, полукружочками, дольками в зависимости от их использования. Если помидоры на одну минуту опустить в кипящую воду, то затем легко снять с них кожицу.

САЛАТ ИЗ КРАСНОГО ПЕРЦА И РИСА

2 сладких красных перца, 1 стакан вареного риса,
140 г зеленого горошка, 2 яйца, соль, сахар, зелень петрушки.
Для заправки: 2 ст. ложки растительного масла,
2 ч. ложки уксуса

1 Вареный рис выложить в неглубокую тарелку.

2 Добавить к рису зеленый горошек, соль и сахар.

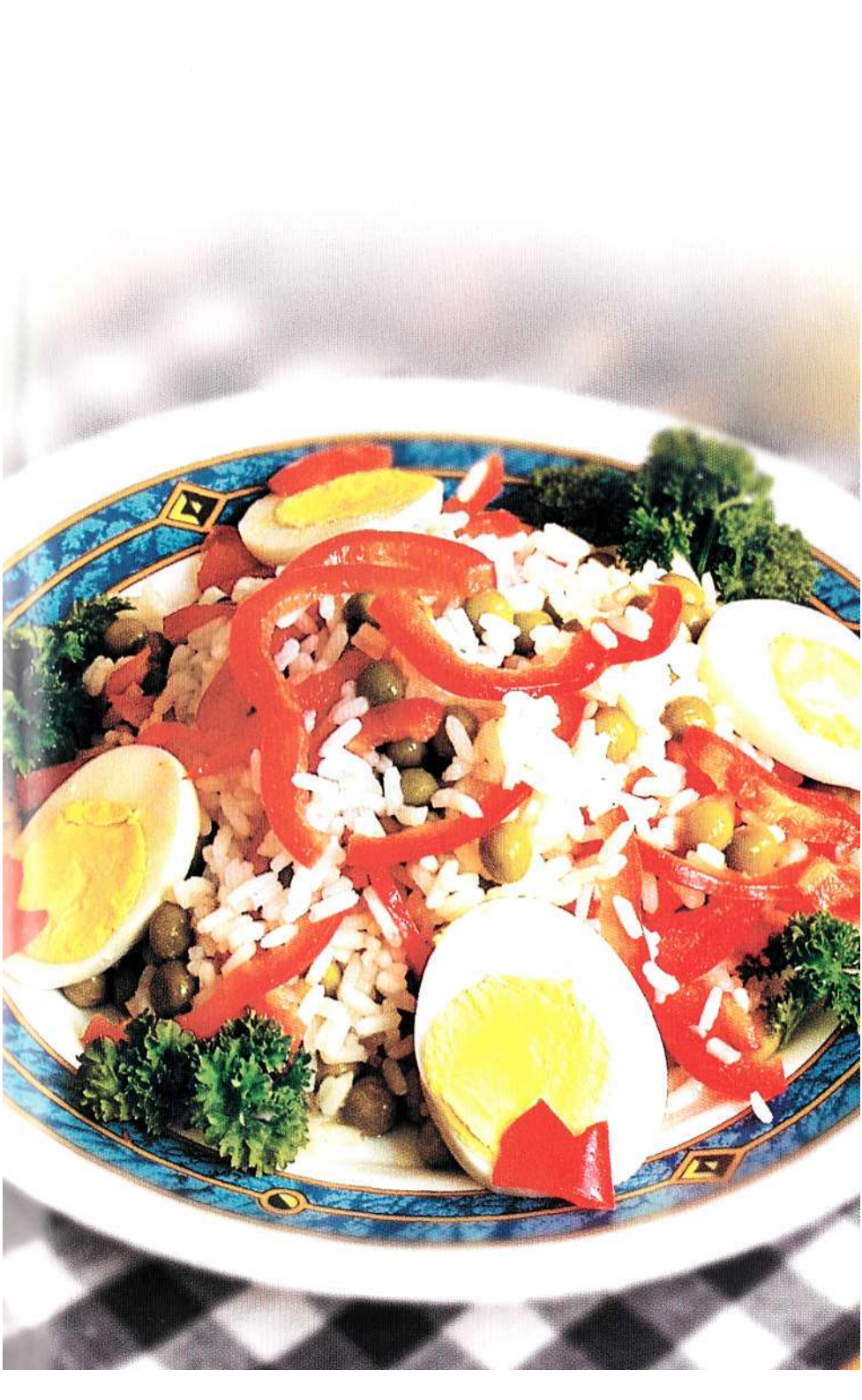
3 Полученную массу заправить растительным маслом и уксусом и перемешать.

4 Перец вымыть, очистить от семян и нарезать полукольцами.

5 Яйца сварить вкрутую.

6 Готовый салат украсить нарезанным красным перцем, разрезанными на 4 части яйцами и веточками петрушки.

Жидкость из консервированного горошка содержит столько же сахара, витаминов и минеральных веществ (микроэлементов), сколько и сам горошек. Ее полезно использовать в пищу.



САЛАТ ИЗ ОГУРЦОВ, ЯИЦ И ЗЕЛЕНОГО ЛУКА

240 г свежих огурцов, 30 г зеленого лука, 2 яйца, 60 г сметаны, 15 мл 3%-ного уксуса, черный молотый перец, соль.

1 Свежие огурцы и зеленый лук вымыть.

2 Огурцы нарезать ломтиками. Зеленый лук мелко нарезать.

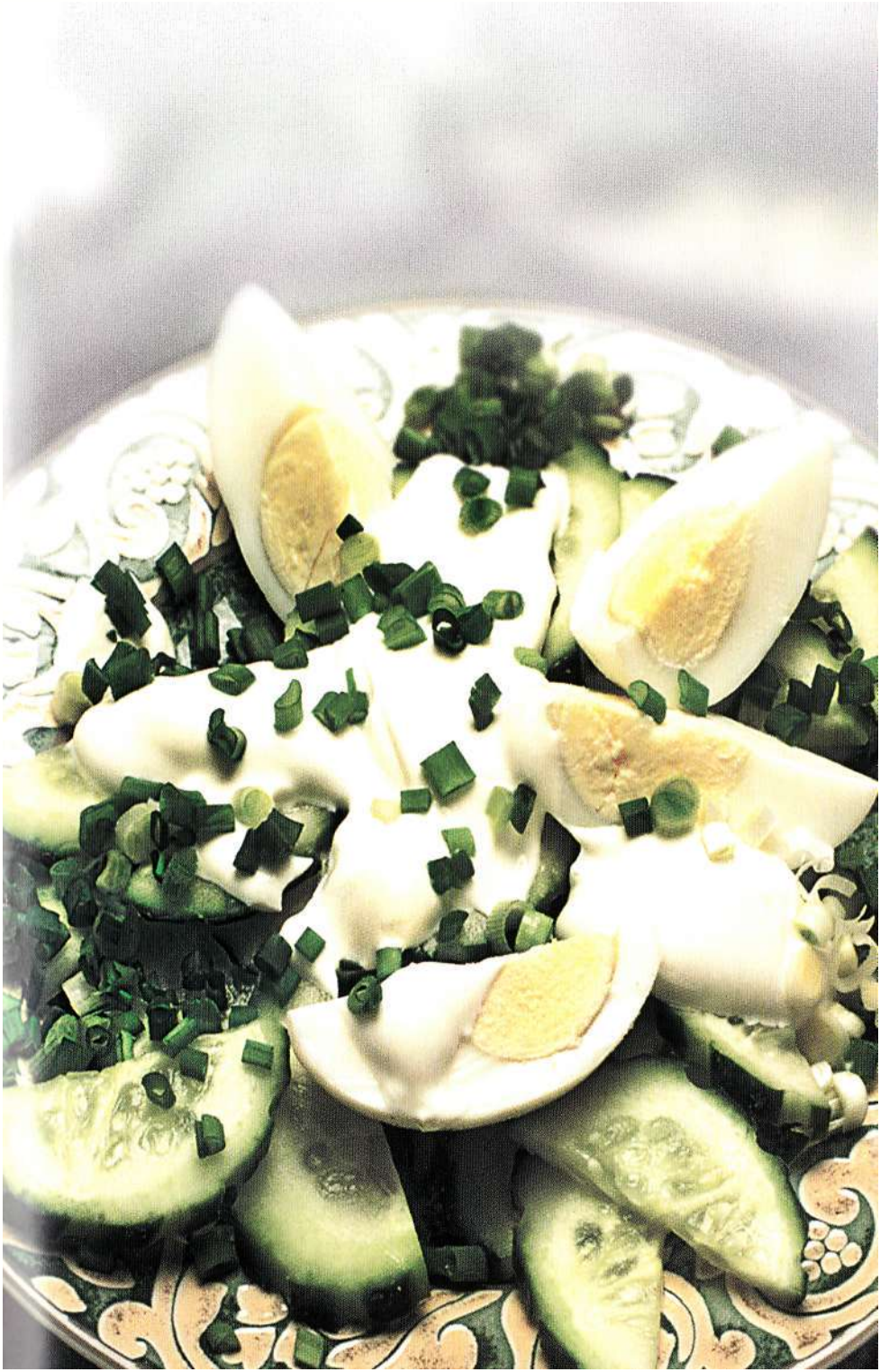
3 Соединить лук и огурцы.

4 Яйца сварить вкрутую.

5 Сбрызнуть уксусом, посолить, поперчить и выложить в салатник или на тарелку.

6 Сверху украсить салат дольками сваренных вкрутую яиц, залить сметаной.

Яйца являются обязательным компонентом многих салатов, кроме того, из них можно приготовить самостоятельные закусочные блюда. Яйца очень ценный пищевой продукт, содержащий полноценные белки, жиры, соли железа и кальция, витамины A, D, E, K и другие вещества.



САЛАТ «ДЕРЕВЕНСКИЙ»

1 редька, 2 моркови, 100 г нежирного сыра,
50 г растительного масла, соль, черный молотый перец, тмин.
Для украшения: листья салата, зеленый лук

1 Редьку очистить, вымыть, нарезать соломкой.

2 Предварительно очищенную и вымытую морковь нарезать аналогичным образом.

3 Сыр натереть на крупной терке.

4 Зеленый лук мелко нарезать.

5 Подготовленные ингредиенты выложить в глубокую посуду, посолить, поперчить, добавить тмин, заправить растительным маслом, перемешать.

6 Готовый салат выложить горкой на сервировочное блюдо, посыпать зеленым луком, украсить листьями салата и ломтиками карбованной моркови.

ГРЕЧЕСКИЙ САЛАТ

4 помидора, 1 желтый сладкий перец, 1 зеленый сладкий перец, 150 г маслин без косточек, 200 г брынзы, 4 ст. ложки растительного масла.
Для украшения: зеленый лук, зелень петрушки, несколько маслин.

1 Вымыть помидоры, желтый и зеленый перец.

2 Помидоры, перец, часть маслин нарезать крупными кусочками.

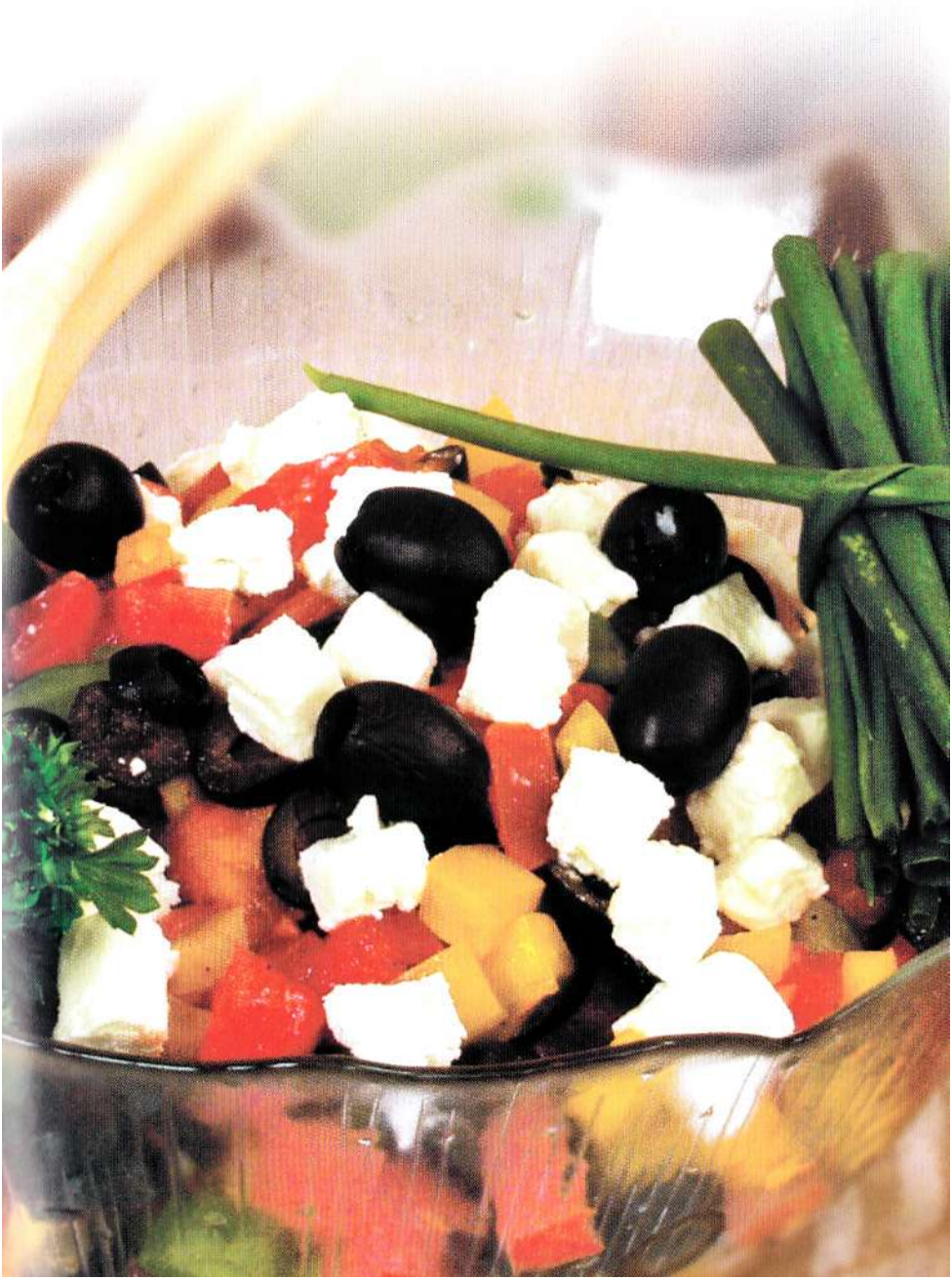
3 Уложить нарезанные ингредиенты в красивую вазу.

4 Добавить в вазу нарезанную кубиками брынзу.

5 Содержимое вазы полить растительным маслом, перемешать.

6 Украсить салат зеленью петрушки, зеленым луком и оставшимися маслинами.

Маслины обладают своеобразным горьковатым и соленым вкусом. Маслины приобретают лучший вкус, если их держать в растительном масле, добавив нарезанную зелень петрушки или ломтики лимона.



ШОПСКИЙ САЛАТ

2 сладких перца, 2 крупных помидора, 2 огурца, 1 луковица, 60 г сыра или брынзы, соль.
Для заправки: 2 ст. ложки растительного масла, 2 ст. ложки столового уксуса.

1 Сладкий перец, помидоры, огурцы и луковицу вымыть и нарезать небольшими кусочками.

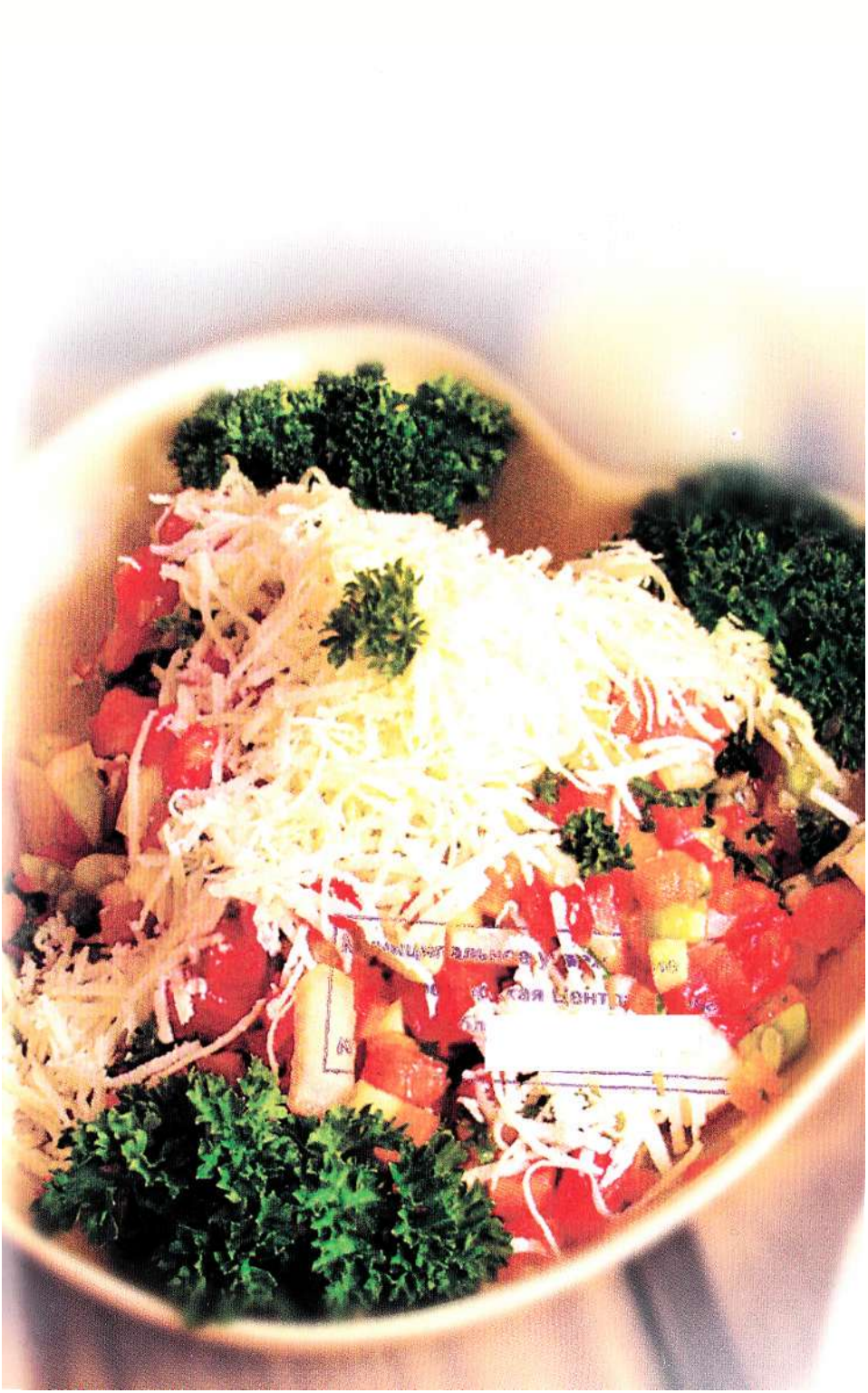
2 Перец, помидоры, огурцы и лук посолить и заправить растительным маслом и уксусом и выложить в салатник.

3 Сыр или брынзу натереть на крупной терке.

4 Сверху украсить салат натертым на терке сыром или брынзой.

5 Можно украсить веточками петрушки.

Чем тверже сыр, тем, как правило, он дольше хранится. Свежие мягкие сыры, в особенности козьи, нужно съедать как можно быстрее. Более твердые и сухие сыры, как, например, чеддер, могут храниться целый месяц, если их как следует завернуть. Твердые сыры могут лежать несколько месяцев.



САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ

300 г белокочанной капусты, 1 сладкий красный перец, 2 яйца, 150 г зеленого горошка, веточки укропа, пучок петрушки, 100 г майонеза, листья салата, соль, перец черный молотый.

1 Сладкий перец вымыть, удалить сердцевину, а мякоть нарезать тонкими полосочками.

2 Капусту нашинковать, после чего выложить в глубокую миску и помять с солью.

3 Яйца сварить вкрутую и измельчить.

4 В миску с капустой добавить зеленый горошек, мелко нарезанное вареное яйцо, рубленую зелень петрушки и сладкий перец, все ингредиенты перемешать, добавить соль и перец.

5 Перед подачей к столу салат выложить в тарелку, которую предварительно выстелить листьями зеленого салата.

6 Сверху полить майонезом и украсить веточками укропа.

САЛАТ «ЧИНГИСХАН»

2 помидора, 1 стакан пшеничной крупы, 1 сладкий перец, 2 яблока, 1 зубчик чеснока, 4 ст. ложки растительного масла, зелень петрушки, зеленый лук, перец черный молотый, соль, 2 ст. ложки лимонного сока.
Для украшения: листья салата, зелень петрушки, кусочки яблока.

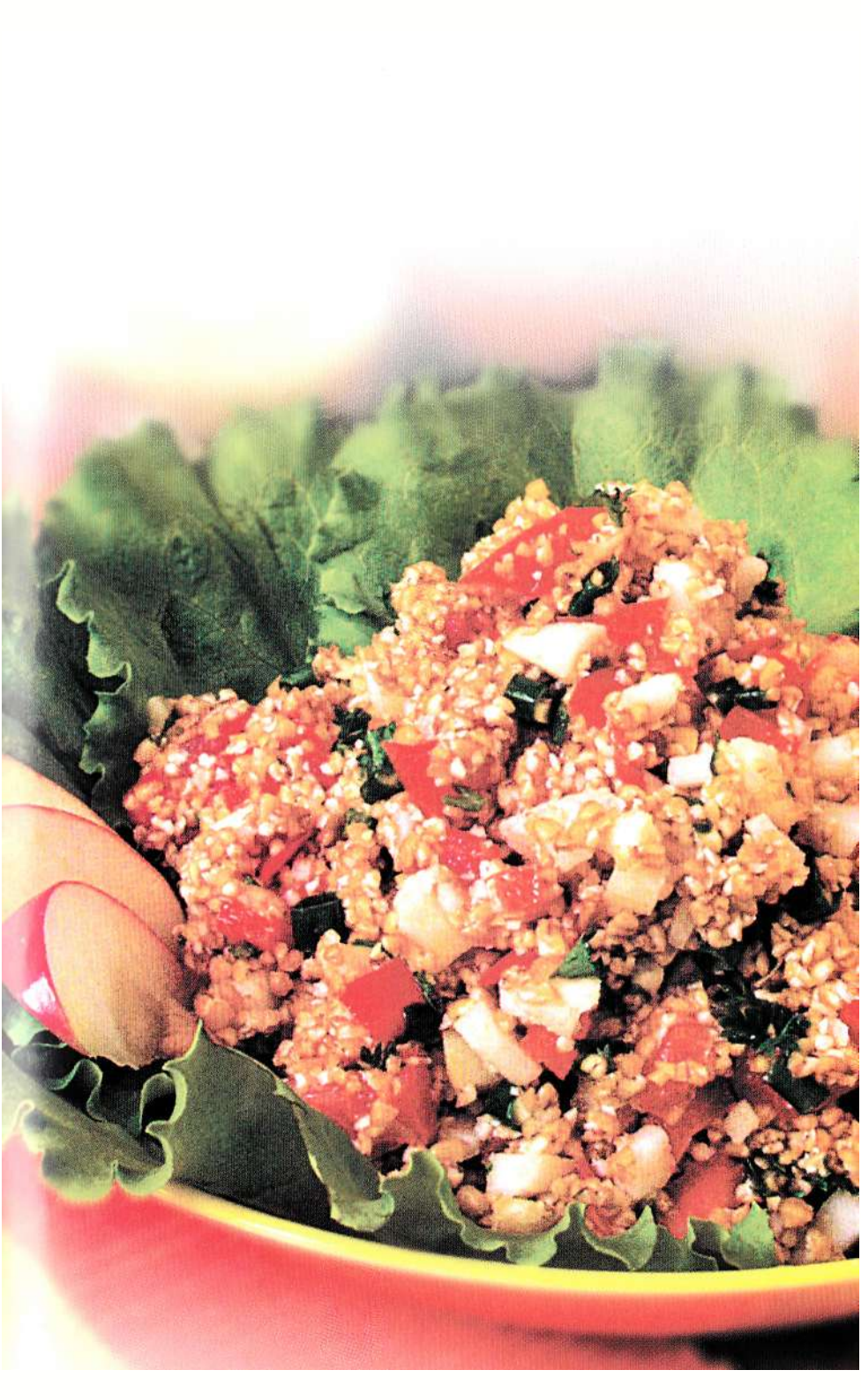
1 Пшеничную крупу замочить на 1 час в холодной воде, после чего выложить в глубокую тарелку.

2 Помидоры, перец и яблоко вымыть, порезать небольшими кусочками и смешать с приготовленной крупой.

3 Добавить в салат мелко нарезанные чеснок, петрушку и зеленый лук, посолить, поперчить и заправить растительным маслом.

4 Готовый салат украсить листьями салата, зеленью петрушки и несколькими кусочками яблока, сбрызнуть сверху лимонным соком и поставить на 1 час в холодильник.

Если вы заправляете салат растительным маслом, то это лучше сделать после того, как салат посолен и добавлены уксус и перец. Это связано с тем, что соль не растворяется в масле.



САЛАТ «КУПЕЧЕСКИЙ»

200 г гречневой каши, 2 огурца, 1 луковица, 2 дольки чеснока, 50 г майонеза, соль, перец, зелень сельдерея.
Для украшения: листья салата.

1 Огурцы вымыть и нарезать соломкой.

2 Лук и чеснок очистить. Нарезать лук полукольцами.

3 Зелень сельдерея ополоснуть холодной водой, мелко нарубить.

4 Соединить подготовленные компоненты с гречневой кашей, посолить, поперчить, перемешать, выложить в салатницу, полить майонезом.

5 Украсить салат листьями салата и веточкой сельдерея.

6 **Гречневая каша:** гречневую крупу хорошо промыть. Залить крупу кипящей водой в соотношении 1:2, посолить и варить до готовности.

САЛАТ ИЗ КОЛЬРАБИ

200 г кольраби, 100 г редиса, 100 г моркови, 2 яйца, несколько ломтиков ветчины, растительное масло, соль, зелень салата, мята, зеленый лук, зелень петрушки.

1 Яйца сварить вкрутую.

2 Нарезать тонкой соломкой очищенные кольраби и морковь, кружочками — редис, кубиками — белки сваренных вкрутую яиц. Желтки растереть.

3 Мяту, лук и петрушку вымыть и нарубить.

4 Соединить все подготовленные ингредиенты, добавить соль, нарубленную зелень мяты, лука и петрушки, растительное масло, перемешать.

5 Подавать салат на стол, выложив салатник листиками салата, а сверху украсить ломтиками ветчины.

Салаты, приготовленные из овощей, подвергнутых тепловой обработке, заправляют и украшают не ранее чем за 45 минут до подачи на стол. Исключение составляют салаты, приготовленные из корнеплодов (картофеля, сахарной или красной свеклы, сельдерея).

САЛАТ «СТАРОРУССКИЙ»

2 клубня картофеля, 2 соленых огурца, 100 г квашеной капусты, 100 г консервированного зеленого горошка, 2 моркови, 2 дольки чеснока, 75 г сметаны, соль, перец.
Для украшения: зеленый лук.

1 Морковь и картофель сварить, остудить, очистить.

2 Нарезать морковь соломкой, небольшой кусочек оставить для украшения.

3 Картофель нарезать тонкими брусочками.

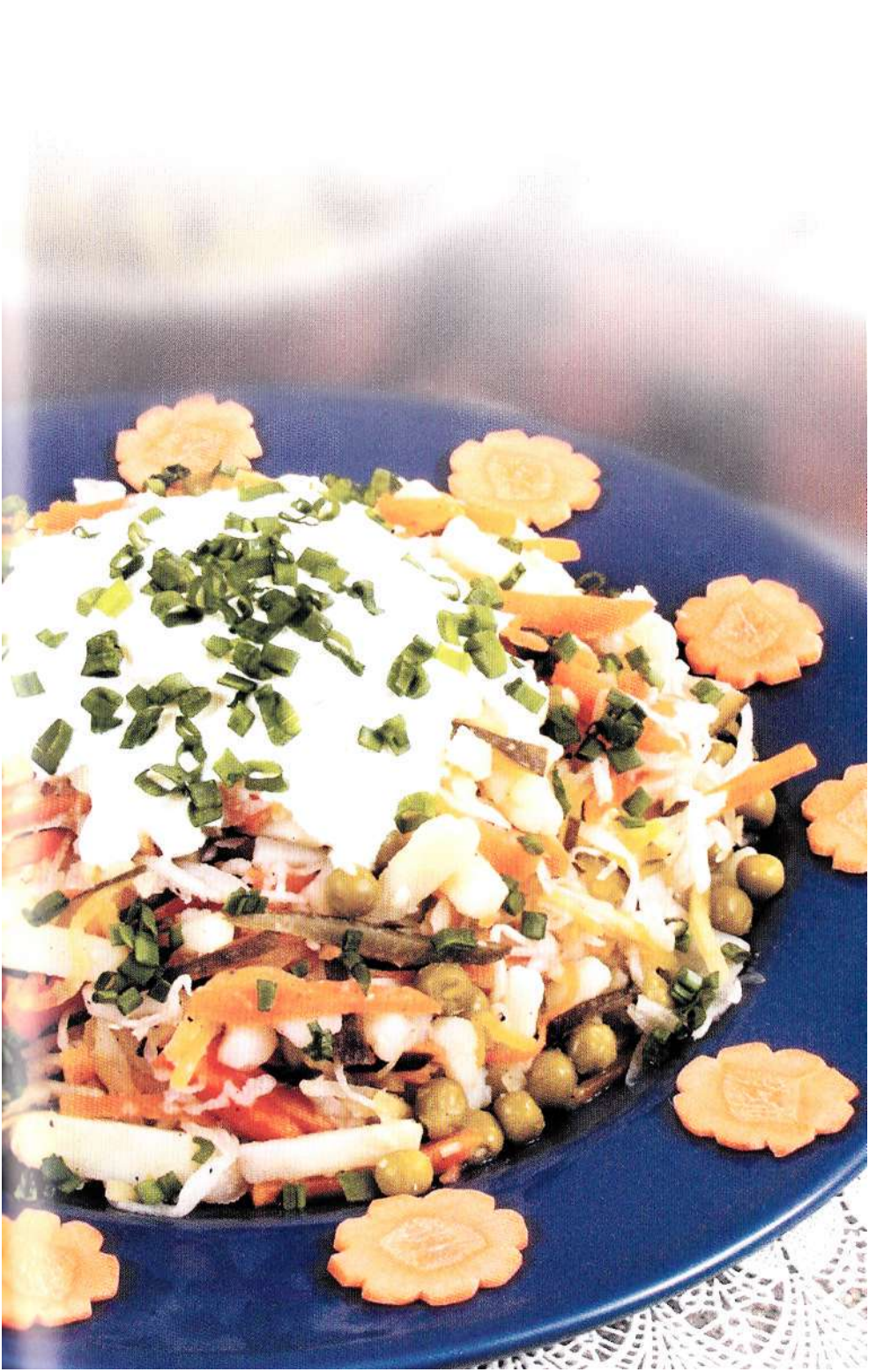
4 Соленые огурцы нарезать соломкой.

5 Зеленый лук мелко нарубить. Часть лука оставить для украшения.

6 Все подготовленные ингредиенты выложить в глубокую посуду.

7 Добавить к подготовленным компонентам зеленый горошек, квашеную капусту, измельченный чеснок, посолить, поперчить, перемешать.

8 Выложить салат на сервировочное блюдо, полить сметаной, посыпать зеленым луком, украсить ломтиками моркови и подать к столу.



САЛАТ ИЗ СЫРА С ВИНОГРАДОМ И ОРЕХАМИ

400 г эмментальского сыра, 250 г черного винограда,
100 г грецких орехов, 1 луковица, 1 пучок петрушки.
Для соуса: мускатный орех, 3 ст. ложки белого винного уксуса,
3 ст. ложки масла из грецких орехов, соль,
молотый черный перец

1 Сыр нарезать соломкой. Грецкие орехи измельчить.

2 Положить сыр и орехи в миску. Добавить виноград без косточек и осторожно перемешать.

3 Зелень петрушки и лук мелко нарубить, добавить в салат.

4 Салат полить соусом и хорошо перемешать.

5 Выложить салат в салатник.

6 **Соус:** венчиком взбить густой соус из белого винного уксуса, масла из грецких орехов, соли, молотого перца и растертого мускатного ореха.

Салат из овощей будет вкуснее, если лук для него мелко нарезать, положить в дуршлаг и обдать кипятком.

САЛАТ ИЗ СОЕВОГО БАМБУКА

100 г соевого бамбука, 10 г моркови, 10 г огурцов,
5 г сладкого перца , 20 г китайских грибов му-эр,
2 г кунжутного масла , 30 г растительного масла ,
2 г вейсу (глютамат натрия), 15 г соевого соуса, 5 г уксуса,
1 г хуадзяо (перец красный душистый), 1 стручок острого перца.
Для украшения: немного зелени.

1 Замочить на 15 минут отдельно соевые бамбуковые палочки и грибы му-эр, после чего их хорошо промыть и нарезать соломкой.

2 Морковь, огурцы, сладкий перец вымыть и также нарезать соломкой.

3 Острый стручковый перец целиком или порезанный на кусочки обжарить в масле (после использовать только масло).

4 Все подготовленные ингредиенты смешать, добавить масло от острого стручкового перца, хуадзяо, вейсу, уксус, соевый соус, кунжутное масло и еще раз перемешать.

5 Перед подачей на стол салат посыпать мелко нарезанной зеленью.

Кунжутное масло – насыщенное растительное масло с ореховым запахом, темно-золотистого цвета, больше походит на эссенцию. Несколько капель этого масла достаточно для того, чтобы придать «изюминку» салатам.

САЛАТ ИЗ ЦВЕТНОЙ КАПУСТЫ С ФАСОЛЬЮ

100 г шампиньонов, 1 сладкий зеленый перец,
1 яблоко, пучок петрушки, 200 г цветной капусты,
70 г консервированной красной фасоли, 2 вареных яйца, соль.
Для соуса: 1 ч. ложка лимонного сока, майонез,
перец черный молотый

1 Сладкий перец вымыть, удалить сердцевину и нарезать мякоть тонкими полосками.

2 Грибы вымыть, очистить, нарезать тонкими полосками.

3 Цветную капусту вымыть, разобрать на соцветия и мелко нарезать.

4 Вареные яйца измельчить.

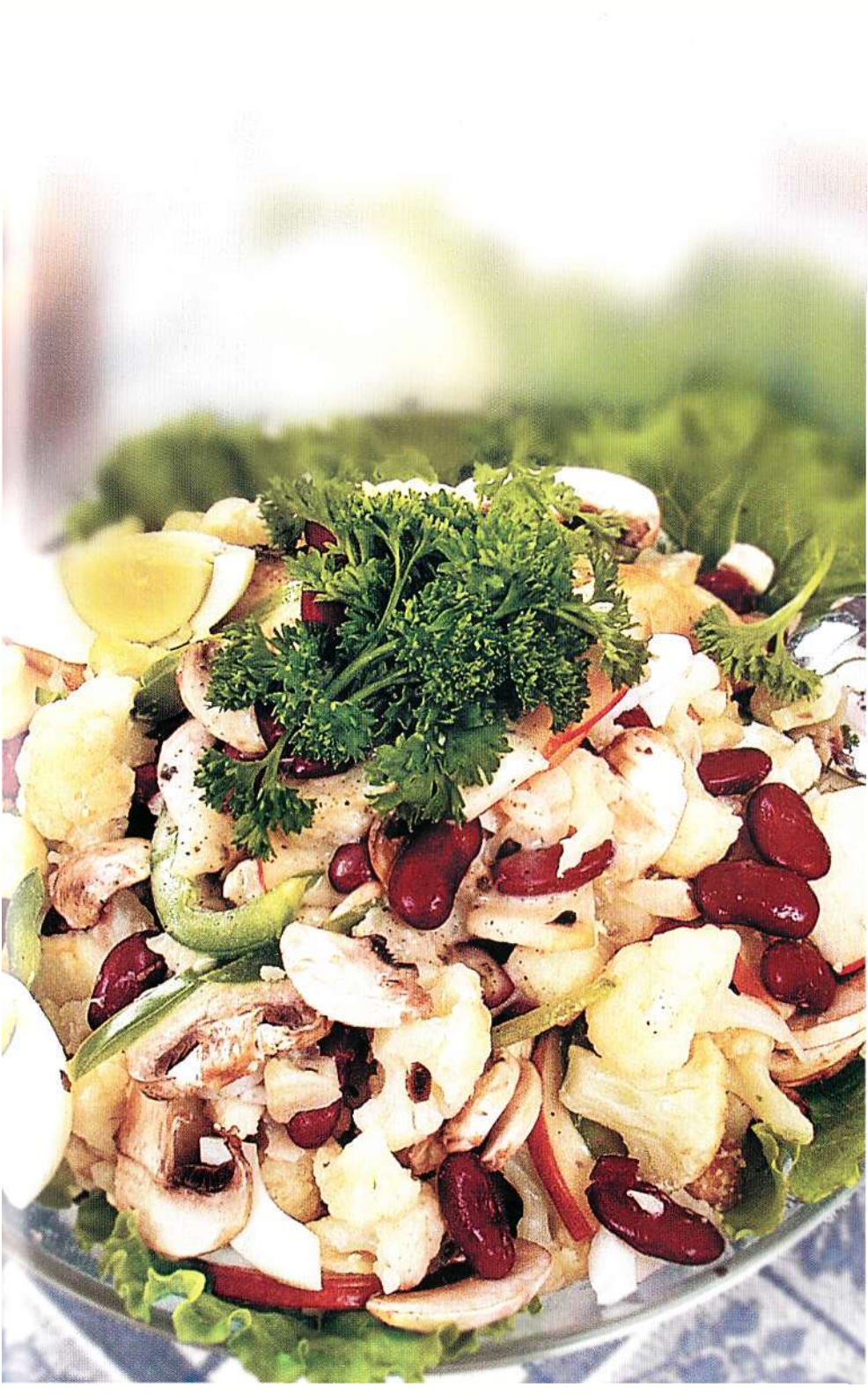
5 У яблока удалить сердцевину и нарезать тонкими ломтиками.

6 В глубоком блюде перемешать перец, капусту, яйца, яблоки, консервированную фасоль, измельченные грибы, все посолить и поперчить.

7 **Соус:** в отдельной посуде смешать майонез, лимонный сок и черный молотый перец.

8 Салат выложить в вазу, которую предварительно выстелить салатными листьями.

9 Все полить подготовленным соусом и украсить веточками петрушки.



САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ СО СЛАДКИМ ПЕРЦЕМ

2 яблока, 200 г белокочанной капусты, 1 сладкий красный перец, 1 луковица, соль, сахар, 3 ст. ложки растительного масла, листья салата.

Для украшения: веточки петрушки

1 Сладкий красный перец вымыть, разрезать пополам и удалить сердцевину. Затем нарезать каждую из половинок тонкими полосочками.

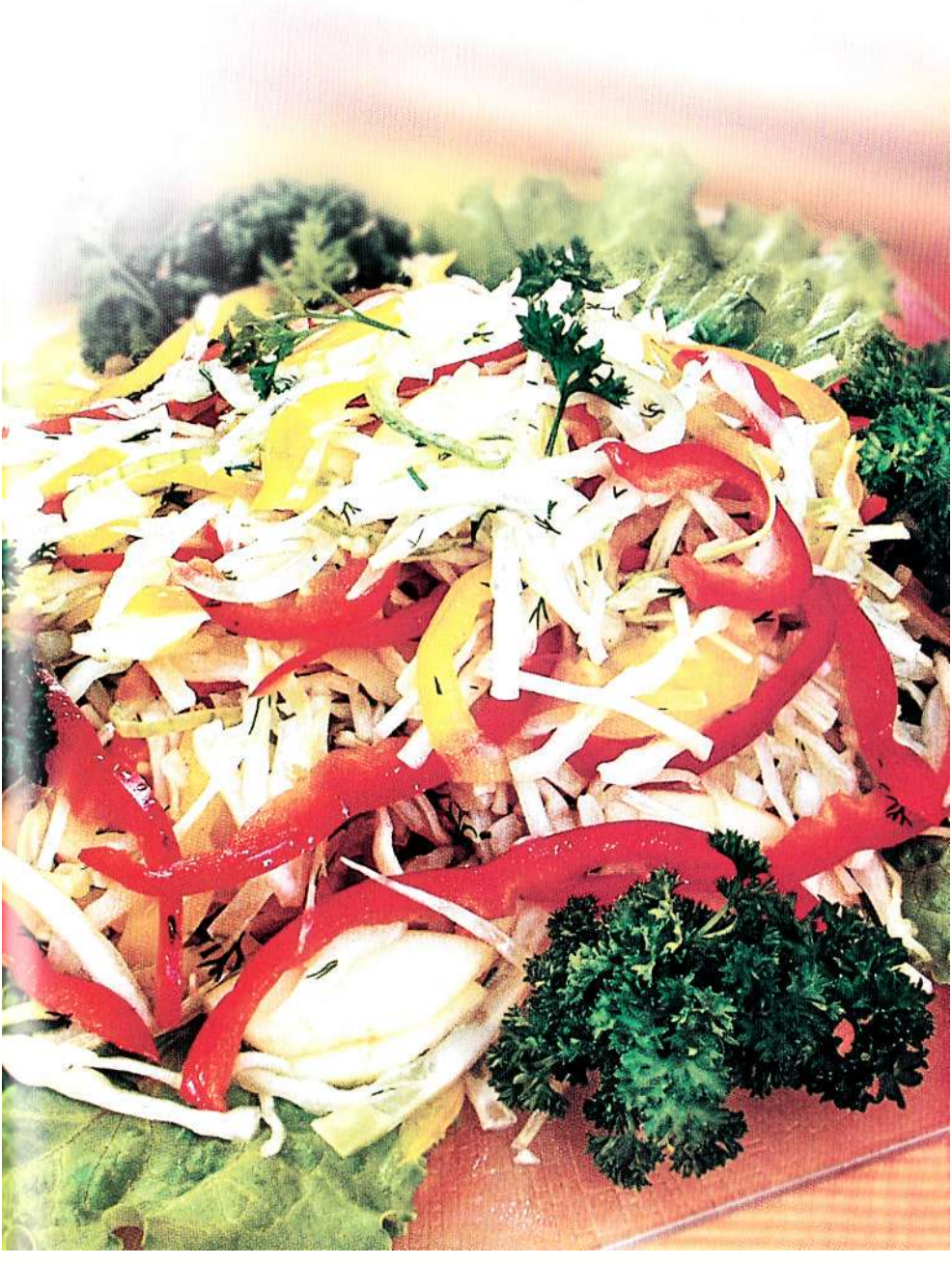
2 Капусту нашинковать и помять с солью.

3 Каждое яблоко разрезать на четыре части, удалить сердцевину и нарезать тонкими ломтиками.

4 Луковицу очистить и нарезать полукольцами.

5 Все нарезанные ингредиенты перемешать в глубоком блюде, заправить растительным маслом, сахаром.

6 Перед подачей к столу тарелку выстелить салатными листьями, выложить салат и украсить веточками петрушки.



САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ И ГРИБОВ

200 г маринованных грибов, 100 г квашеной капусты, 2 маринованных огурца, 2 дольки чеснока, 1 сладкий перец, 1 ч. ложка сахара, 3 ст. ложки растительного масла, соль.
Для украшения: зелень петрушки.

1 Маринованные грибы откинуть на дуршлаг, чтобы стекла лишняя жидкость. При необходимости грибы промыть под холодной водой. Затем нарезать их небольшими кусочками.

2 Маринованные огурцы разрезать на две половинки и нарезать полукружиями.

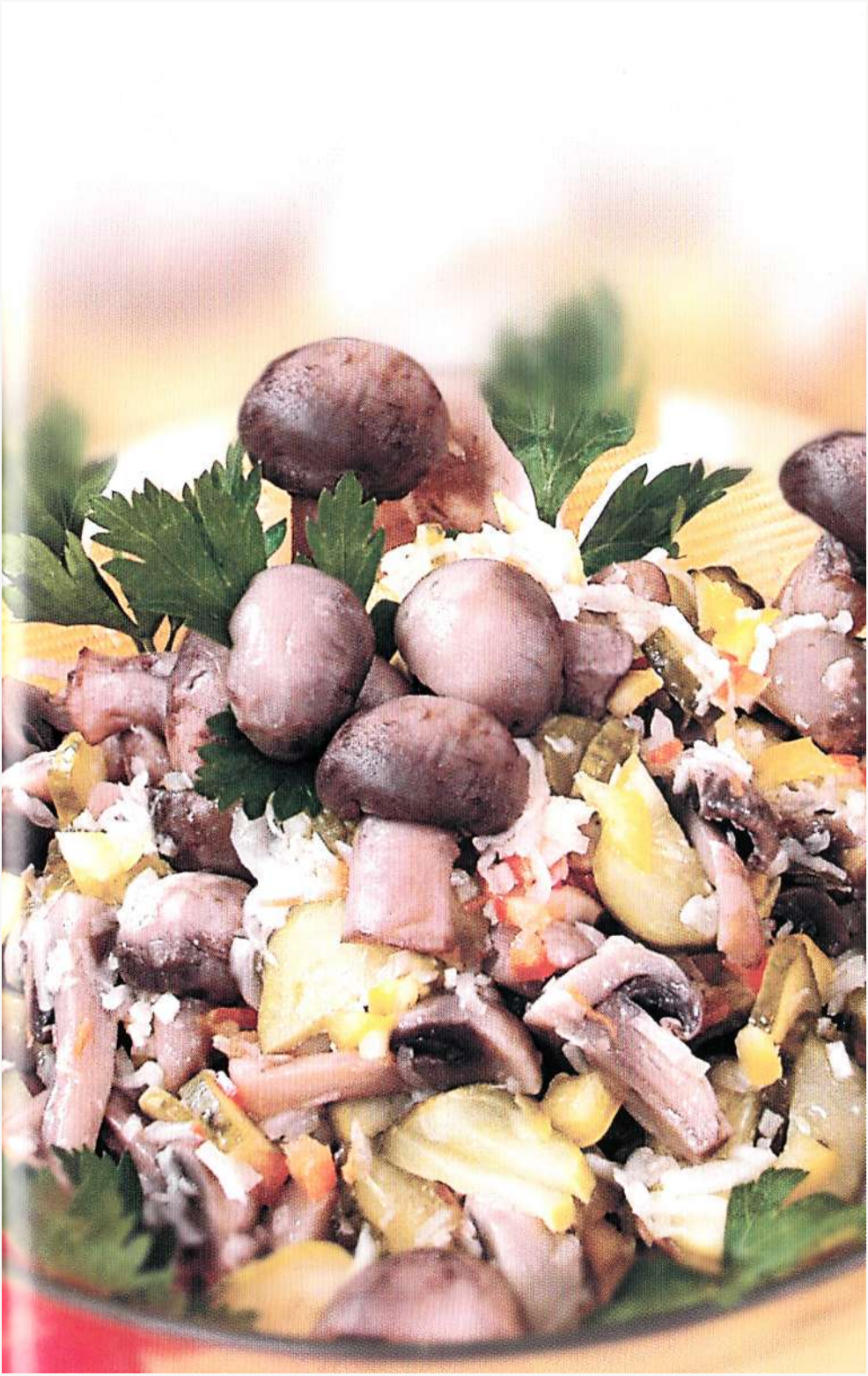
3 Квашеную капусту промыть под холодной водой, дать стечь лишней жидкости и измельчить.

4 Чеснок очистить и пропустить через чеснокодавилку.

5 Перец вымыть, очистить от семян, измельчить.

6 В глубокой миске перемешать грибы, капусту, огурцы, измельченный болгарский перец, все заправить растительным маслом, сахаром, солью и перемешать.

7 Перед подачей к столу выложить салат в тарелку и украсить зеленью петрушки.



САЛАТ С ОРЕХАМИ И ЧЕРНОСЛИВОМ

1 свекла, 200 г чернослива, 100 г грецких орехов,
1 ст. ложка консервированного хрена,
50 г майонеза, соль.

1 Чернослив промыть и замочить в горячей воде на 2 часа. Затем откинуть на дуршлаг.

2 Когда стечет лишняя жидкость, часть чернослива нарезать небольшими кусочками.

3 Свеклу вымыть, отварить в подсоленной воде, после чего остудить, очистить от кожицы и натереть на крупной терке.

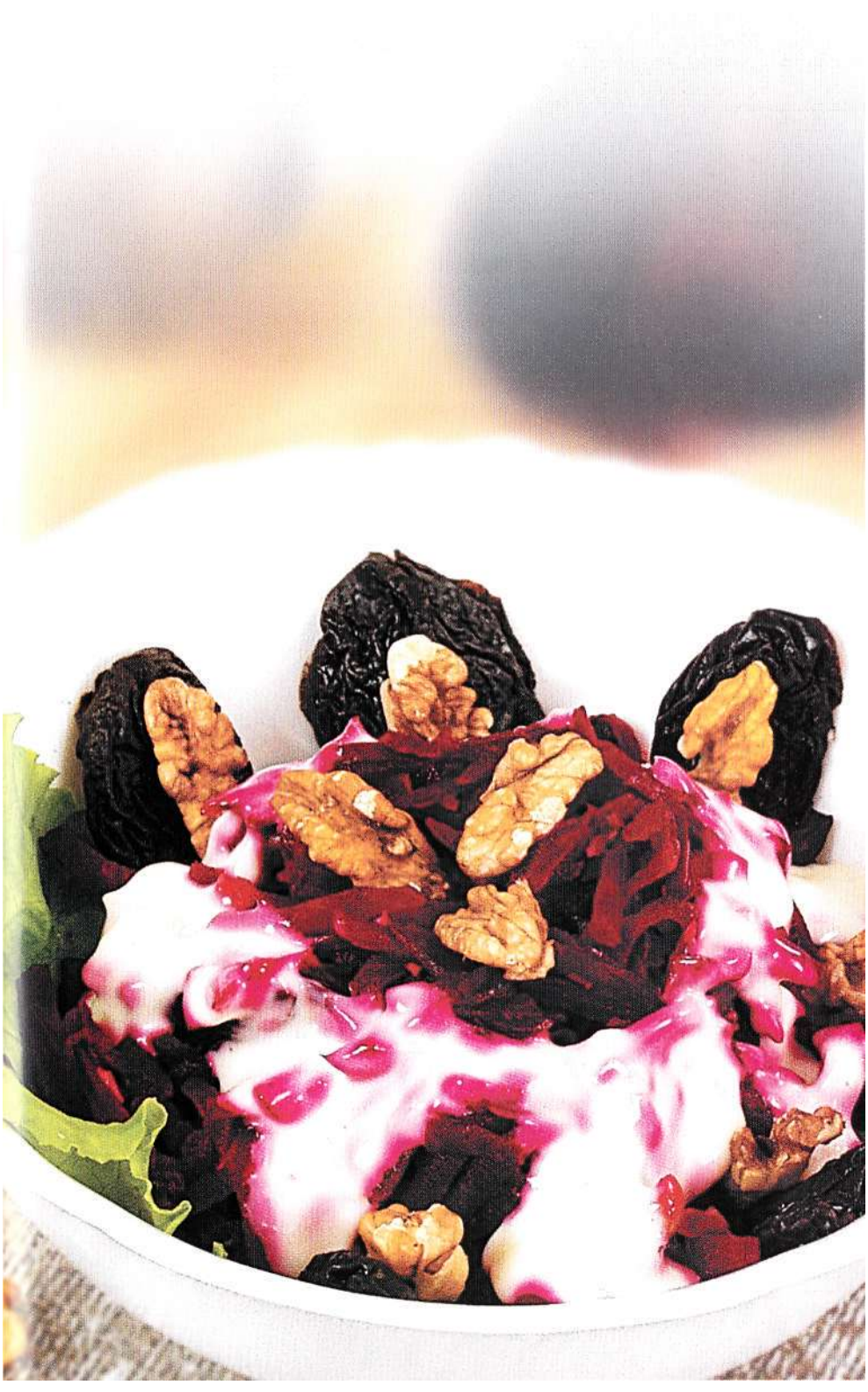
4 Свеклу смешать с черносливом.

5 Ножом нарезать грецкие орехи небольшими кусочками.

6 В глубоком блюде смешать свеклу, измельченные чернослив, грецкие орехи и все выложить в салатник.

7 В отдельной посуде смешать майонез и хрен и полить этой смесью салат.

8 К столу подавать, не перемешивая. Сверху салат украсить целыми ягодами чернослива и грецкими орехами.



«ЮКАТАН» – САЛАТ ИЗ АВОКАДО

1/2 плода авокадо, 100 г помидоров, 70 г кукурузы (можно консервированной), 20 г репчатого лука, 100 г огурцов. **Для апельсинового соуса:** 50 г 3%-ного яблочного уксуса, 150 г оливкового масла без запаха, 70 г свежевыжатого апельсинового сока, 10 г чеснока, 50 г соленого соевого соуса, 40 г кинзы, 3 г кумина (тмин), соль, черный молотый перец. **Для украшения:** 15 г зеленого лука.

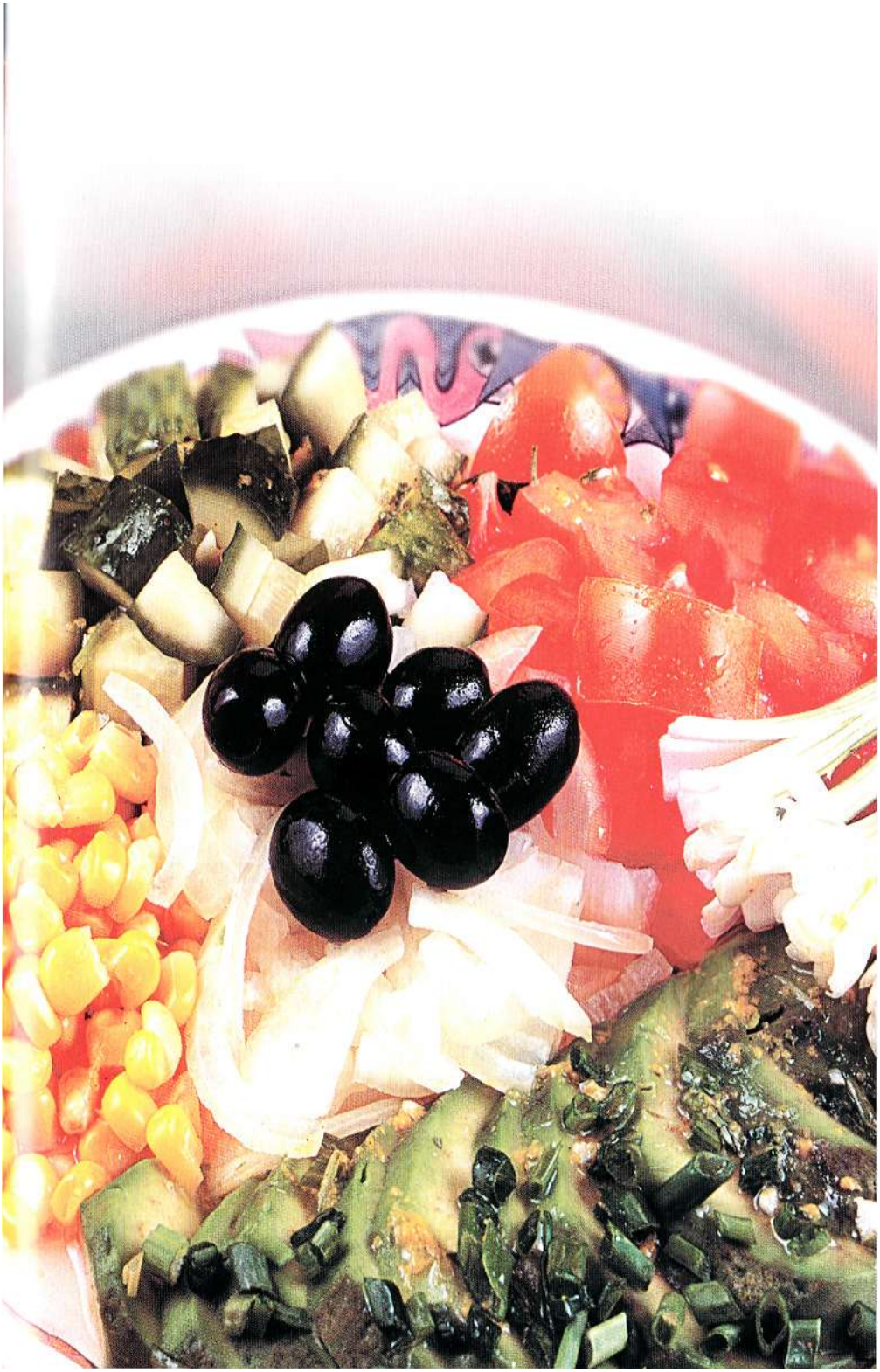
1 Вымыть авокадо, помидоры, лук, огурцы и мелко нарезать.

2 Мелко нарезанные авокадо, помидоры, лук, огурцы разложить, не смешивая, на порционной тарелке. Рядом положить кукурузу.

3 Полить все овощи апельсиновым соусом. Украсить зеленым луком.

4 **Соус:** чеснок очистить, растереть, кинзу мелко нарубить. Смешать чеснок, кинзу, добавить оливковое масло, апельсиновый сок, яблочный уксус, соевый соус, кумин, черный молотый перец и тщательно перемешать.

В супермаркетах трудно найти зрелые плоды авокадо. Купив авокадо, выдержите его пару дней при комнатной температуре, подальше от прямых солнечных лучей. Зрелый плод слегка проминается по всей поверхности. Избегайте перезревших (полужидких) или подгнивших авокадо.



ВИНЕГРЕТ С МЯСОМ

300 г филе говядины, 3 клубня картофеля, 3 моркови, 1 свекла, 2 соленых огурца, 100 г квашеной капусты, 100 г сметаны, 50 г майонеза, соль, черный молотый перец.
Для украшения: листья салата, зеленый лук.

1 Отварить в подсоленной воде говядину, остудить, нарезать соломкой.

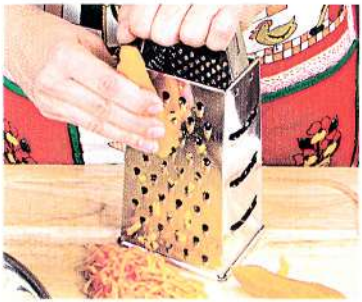
2 Сварить картофель, морковь, свеклу, остудить, очистить. Морковь и свеклу нарезать мелкими кубиками. Аналогично нарезать картофель и соленые огурцы.

3 Подготовленные ингредиенты выложить в глубокую посуду, добавить квашеную капусту. Винегрет посолить, поперчить, заправить смесью сметаны и майонеза и перемешать.

4 Готовое блюдо переложить в сервировочную посуду, выстланную листьями салата, посыпать мелко нарезанным зеленым луком, украсить ломтиками соленого огурца.

САЛАТ «МИМОЗА»

200 г консервированной в масле рыбы, 2 луковицы, 2 клубня картофеля, 2 моркови, 6 яиц, 200 г майонеза.
Для украшения: листья салата, зелень петрушки, вареная морковь.



1 На дно плоского блюда уложить листья салата.

2 На листья салата выложить консервированную рыбу, размять ее вилкой и смазать майонезом.

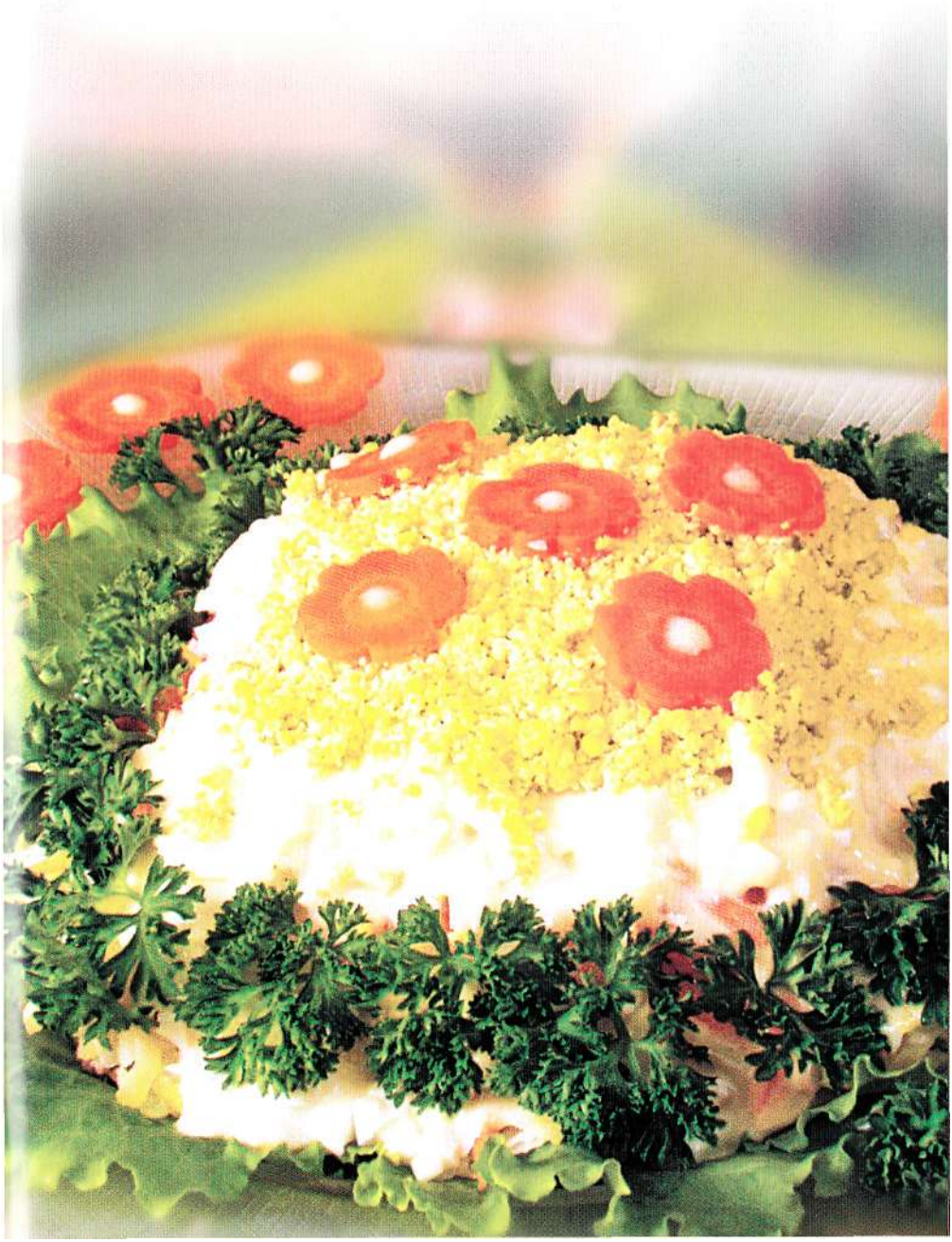
3 Картофель и морковь сварить и натереть на крупной терке.

4 Репчатый лук мелко нарезать.

5 Яйца сварить вкрутую, отделить белки от желтков и натереть на терке.

6 Сверху слоями уложить натертые на крупной терке картофель и морковь, мелко порезанный репчатый лук, отделенные друг от друга и натертые на терке яичные белки и желтки. Каждый выложенный слой промазать майонезом.

7 Готовый салат украсить зеленью петрушки и фигурными кружками вареной моркови.



САЛАТ РЫБНЫЙ С МОРКОВЬЮ

2 моркови, 150 г малосольной сельди, 2 сладких перца, 2 яйца, зеленый лук, зелень петрушки, майонез, соль.

1 Сельдь очистить от костей и кожи и нарезать небольшими кусочками.

2 Яйца сварить вкрутую и нарезать или натереть на терке.

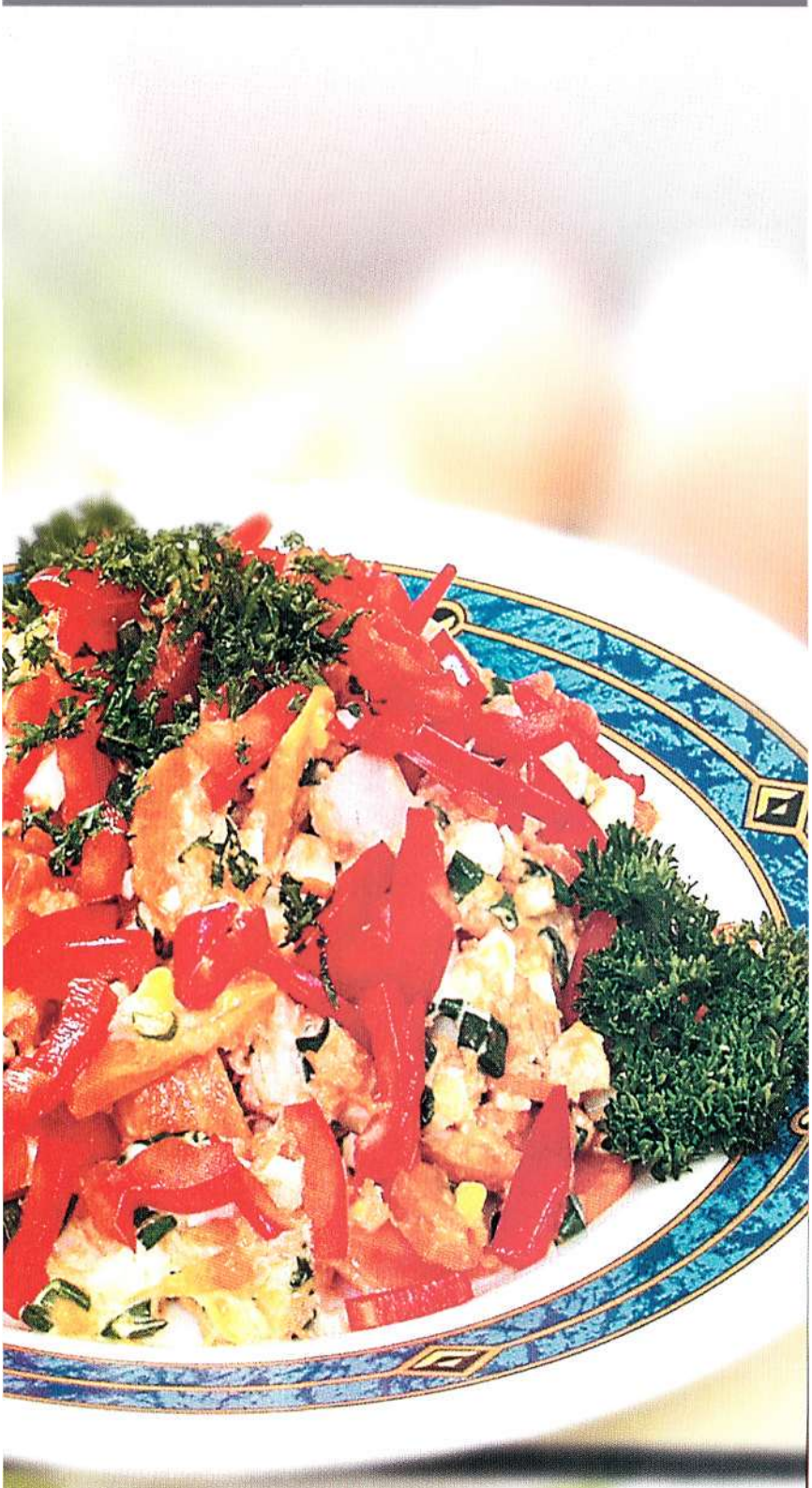
3 Болгарский перец очистить от сердцевины, а мякоть нарезать полосочками.

4 Морковь почистить и натереть на мелкой терке.

5 Зелень лука и петрушки мелко нарубить ножом.

6 Все ингредиенты положить в глубокую миску, посолить, заправить майонезом и перемешать.

7 При подаче на стол салат выложить на тарелки и украсить веточками петрушки.



САЛАТ «К УЖИНУ»

200 г филе окуня, 4 клубня картофеля, 2 огурца, 3 яйца.
Для заправки: 50 г майонеза, 50 г томатного соуса, соль.
Для украшения: зеленый лук.

1 Филе окуня отварить в слегка подсоленной воде, остудить, нарезать мелкими кусочками.

2 Сварить картофель и яйца.

3 Огурцы нарезать соломкой.

4 Предварительно очищенный картофель нарезать тонкими брусочками. Яйца мелко нарубить.

5 Выложить слоем картофель на сервировочное блюдо, посолить. Сверху выложить слой нарезанных соломкой огурцов. Следующим слоем выложить рыбу и мелко рубленные яйца.

6 Салат полить заправкой, дать пропитаться, посыпать мелко нарезанным зеленым луком и подавать к столу.

7 **Заправка:** *смешать майонез и томатный соус.*

САЛАТ ИЗ СЕЛЬДИ С ФАСОЛЬЮ

2 сельди, 1 луковица, 2 клубня картофеля,
80 г консервированной фасоли, 1 помидор, 1 яйцо,
майонез, зелень петрушки, соль.

1 Разделать сельдь: мясо отделить от костей, снять кожу и нарезать небольшими кусками.

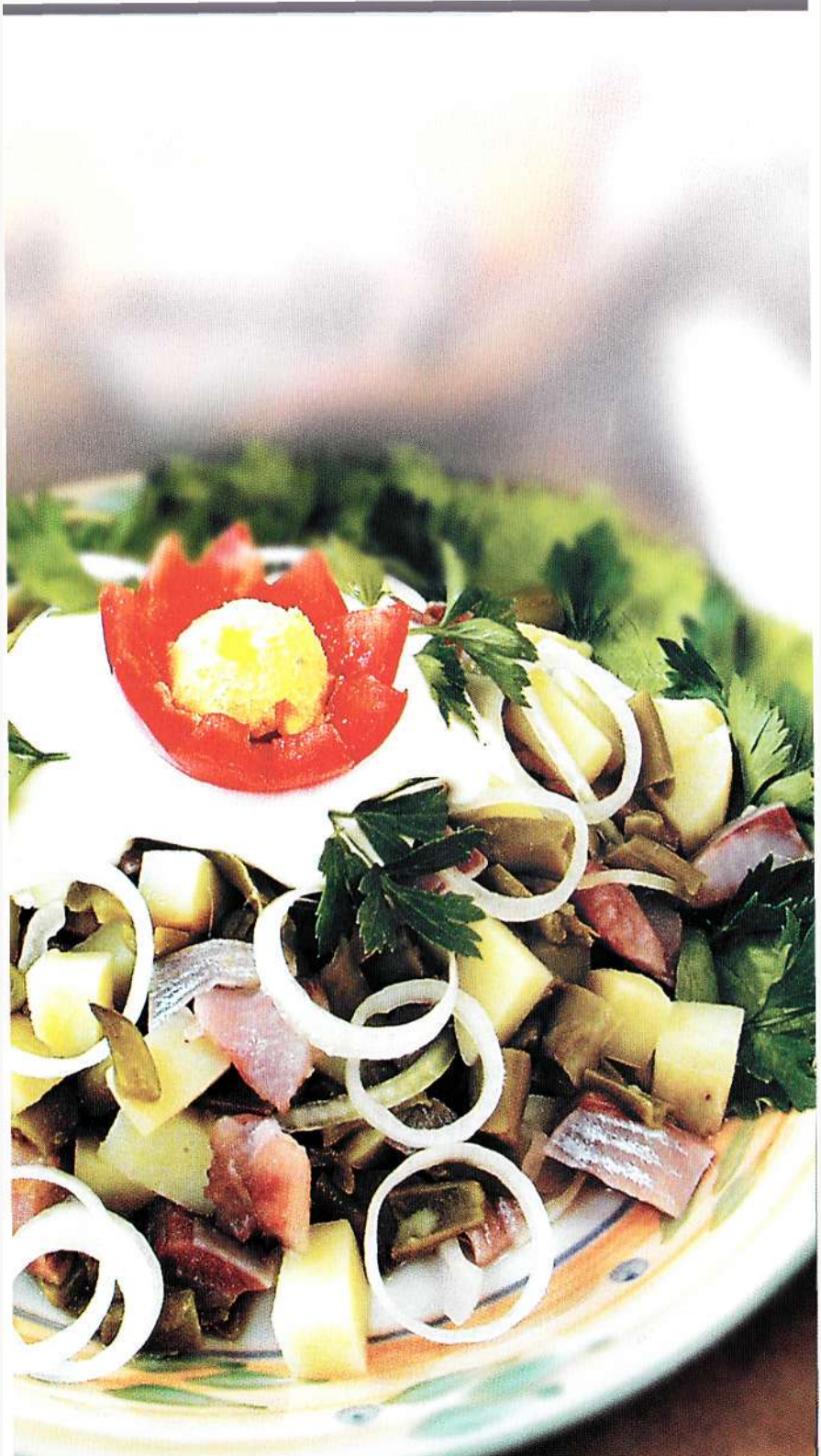
2 Лук очистить и нарезать кольцами.

3 Картофель сварить в подсоленной воде, остудить и нарезать небольшими кубиками.

4 В глубоком блюде перемешать картофель, сельдь, фасоль, лук.

5 На тарелку положить несколько веточек петрушки, выложить салат и все полить майонезом.

6 Из помидора сделать цветочек, как показано на фотографии, а в центр поместить вареный яичный желток. Сверху салат украсить кольцами лука.



САЛАТ МЯСНОЙ С СЫРОМ И ЯБЛОКАМИ

200 г филе говядины, 100 г маринованных грибов, 1 яблоко, 100 г сыра, 100 г майонеза, листья салата, перья лука, соль.

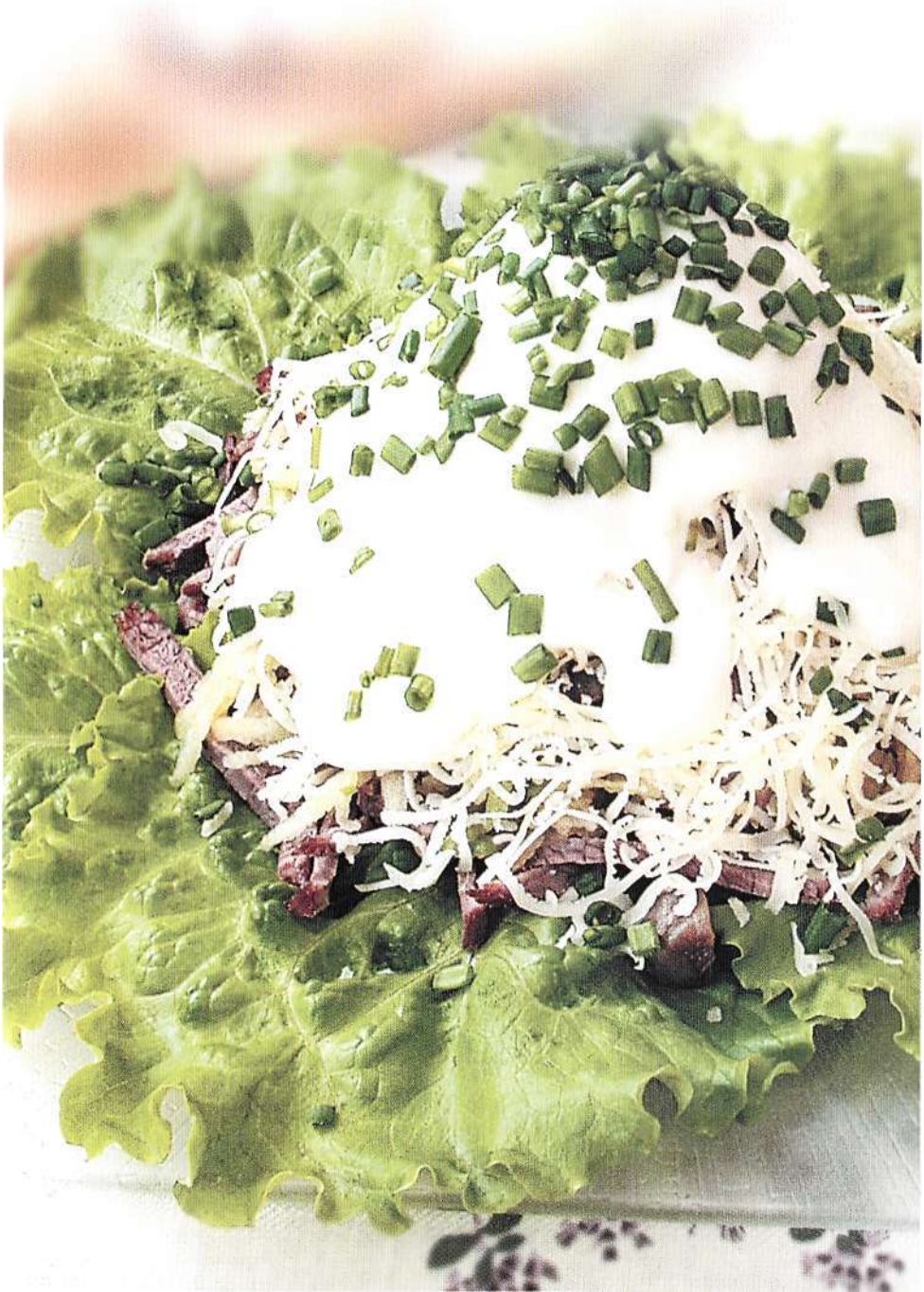
1 Филе говядины отварить в подсоленной воде, остудить и нарезать тонкими ломтиками.

2 Яблоко вымыть и натереть на крупной терке.

3 Маринованные грибы откинуть на сито или дуршлаг, чтобы стекла лишняя жидкость, после чего их мелко нарезать.

4 На плоскую тарелку или блюдо положить листья салата, а на них поместить нарезанное мясо. Поверх мяса распределить тертое яблоко, а сверху положить грибы. Все аккуратно разровнять.

5 Сверху все посыпать тертым сыром, полить майонезом и украсить измельченной зеленью лука.



САЛАТ ИЗ ВЕТЧИНЫ С ПОМИДОРАМИ

200 г ветчины, 3 помидора, 3 яйца, 80 г консервированного зеленого горошка, зелень петрушки, 4 ст. ложки майонеза, соль, черный молотый перец.

1 Ветчину и зелень петрушки нарезать тонкими ломтиками и сложить в глубокую миску.

2 Помидоры вымыть, удалить плодоножки (часть помидоров оставить для украшения) и нарезать кусочками.

3 Смешать подготовленные ингредиенты, прибавить зеленый горошек, перец, посолить и перемешать.

4 Яйца сварить вкрутую, измельчить и выложить на дно плоской тарелки. Поверх яиц выложить салат.

5 Перед подачей к столу салат полить майонезом и украсить веточками петрушки и дольками помидоров, как показано на фотографии.

САЛАТ СО ШПИНАТОМ И БЕКОНОМ

200 г бекона, 200 г шампиньонов, 2 пучка шпината,
2 ст. ложки растительного масла, 2 яйца, соль,
черный молотый перец.
Для украшения: листья салата, 1 яйцо.

1 Бекон нарезать на небольшие кусочки, обжарить на сковороде до хрустящей корочки и выложить в глубокую тарелку.

2 Шампиньоны разрезать вдоль на две части, шпинат мелко нашинковать.

3 Яйца сварить вкрутую. Два яйца натереть на терке или мелко нарезать. Одно яйцо оставить для украшения.

4 Смешать все компоненты салата, посолить, поперчить и заправить растительным маслом.

5 Готовое блюдо украсить разрезанными на 4 части яйцами и листьями салата.

Отварное мясо будет сочным, если его положить большим куском в кипящую воду, а затем варить на слабом огне при едва заметном кипении.

САЛАТ ИЗ КУРИЦЫ С АПЕЛЬСИНАМИ

1 апельсин, 1 яблоко, 100 г филе курицы, 1 огурец, 4 ст. ложки тертого сыра, 4 ст. ложки несладкого йогурта, соль

1 Апельсин очистить от кожуры и белых волокон, после чего нарезать тонкими ломтиками.

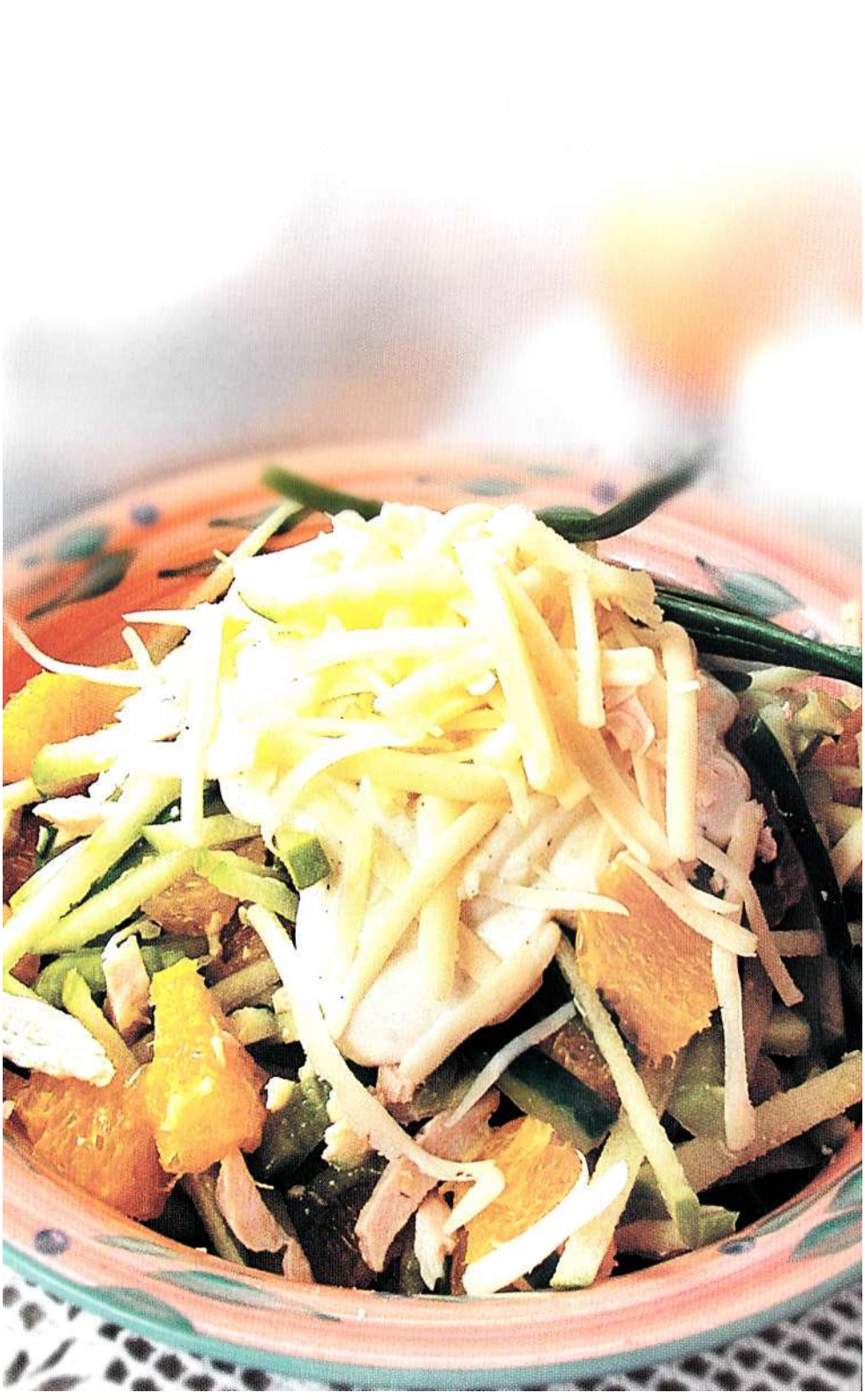
2 Филе курицы отварить в подсоленной воде, остудить и нарезать тонкими брусочками.

3 Сыр натереть на крупной терке.

4 Яблоко вымыть, удалить сердцевину и нарезать тонкими брусочками.

5 Огурец вымыть и нарезать тонкими полукружиями.

6 Все подготовленные ингредиенты сложить в тарелку, посолить, полить йогуртом и посыпать тертым сыром. Йогурт должен быть не слишком жирным и без фруктовых добавок. Лучше всего для этих целей подойдет «Активиа».



САЛАТ ИЗ КОПЧЕНОЙ КУРИЦЫ С ФАСОЛЬЮ

1 окорочок копченой курицы, 2 огурца,
100 г консервированной фасоли, 1 луковица,
веточки петрушки, перья зеленого лука, майонез, соль.

1 Мясо курицы отделить от костей и нарезать небольшими полосочками.

2 Огурцы вымыть, разрезать на две части вдоль, после чего нарезать кусочками.

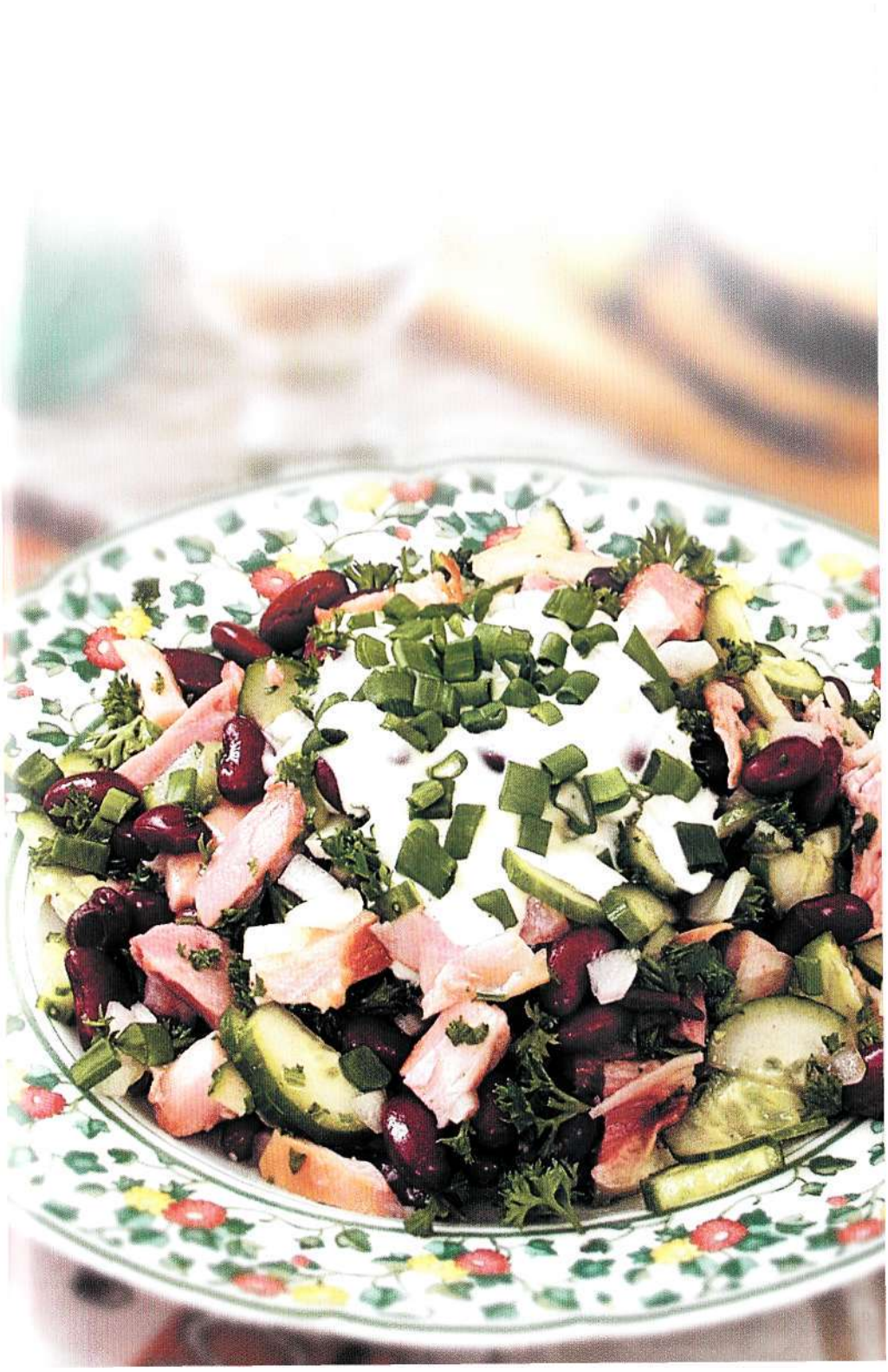
3 Зелень петрушки измельчить.

4 Переложить зелень, мясо и огурцы в глубокую миску. Добавить к салату консервированную фасоль.

5 Репчатый и зеленый лук измельчить.

6 В салат положить мелко нарезанный репчатый лук и измельченные перья зеленого лука.

7 Салат посолить, перемешать и выложить на тарелку. Сверху все полить майонезом.



САЛАТ «ОЛИВЬЕ»

2 клубня картофеля, 2 маринованных огурца, 2 моркови, 2 яйца, 100 г консервированного зеленого горошка, 1 луковица, 200 г филе курицы, 100 г майонеза, зелень петрушки, соль, черный молотый перец.

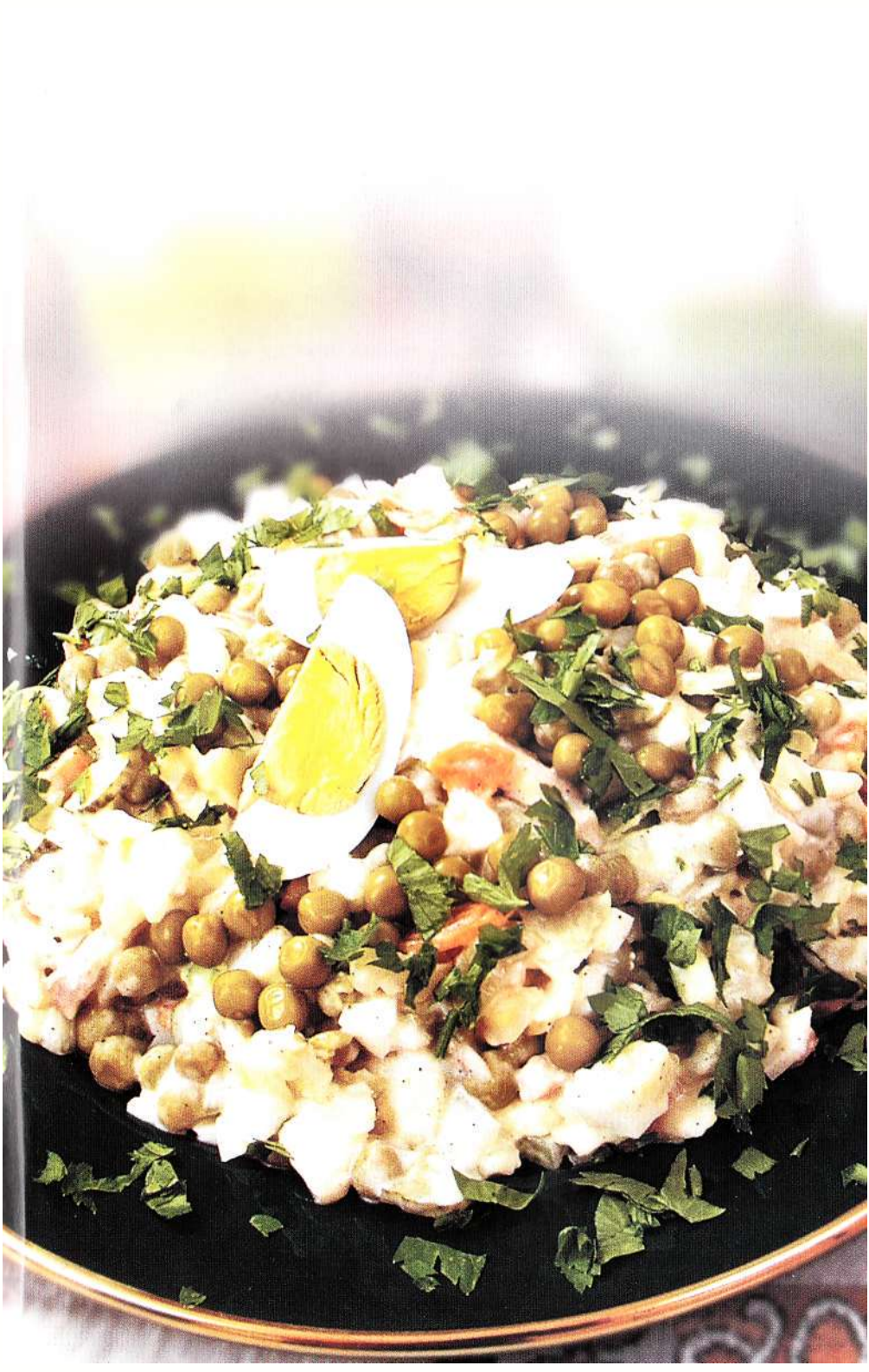
1 В отдельной посуде отварить филе курицы. Готовое мясо птицы нарезать тонкими полосками.

2 Огурцы, лук и зелень петрушки вымыть и нарезать.

3 Картофель, морковь и яйца отварить в подсоленной воде до готовности. Остудить, после чего очистить и нарезать мелкими кусочками.

4 Все нарезанные ингредиенты перемешать в глубоком блюде, добавить зеленый горошек, посолить, поперчить и выложить на тарелку.

5 Перед подачей к столу салат полить майонезом, перемешать и посыпать петрушкой.



С 16 **Салаты** для праздника. — М.: Эксмо, 2007. — 64 с.: ил.

УДК 641/642
ББК 36.99

ISBN 978-5-699-11827-4

© ООО «Издательство «Эксмо», 2007

Вкусно. Быстро. Доступно. Шаг за шагом

САЛАТЫ ДЛЯ ПРАЗДНИКА

Составители Т. Воробьева, Т. Гаврилова

Оформление А. Мусин

Ответственный редактор *Т. Радина*
Технический редактор *М. Печковская*
Компьютерная верстка *Г. Дегтяренко*